Disciplina mental

Cómo controlar tus pensamientos para triunfar



Conozco personas que son capaces de superar obstáculos sin importar lo grande que sean, sus decisiones y actos me han dejado una enseñanza para toda la vida. Sin embargo, siempre me pregunto:

¿Qué hace a estas personas diferentes al resto? ¿Por qué hay personas que pareciera que no avanzan en la vida?... La respuesta que descubrí fue: ***"DISCIPLINA MENTAL"***.

Los que triunfan en la vida, y en cada meta que se proponen, son selectivos con la clase de pensamientos que tienen en sus mentes. Son conscientes de que, se logran más cosas con un pensamiento positivo, que con uno negativo, ***son cuidadosos y exigentes con la conversación que tienen en su mente.***

¿Por qué es importante la disciplina mental?

Porque ***la realidad que vivo, es el resultado de los pensamientos que tengo***. Al tener esto claro, ***no debo permiten que las circunstancias, sean las que definan mi vida*** (como hace la mayoría) ***sino, la manera cómo las asumo y las interpreto.***

Si quiero desarrollar una disciplina mental, que me permita controlar mis pensamientos y triunfar en la vida, debo practicar de manera consciente estos 10 hábitos:



1.- *No malgastar el tiempo sintiéndome mal conmigo mismo*

El activo más importante que tengo es ***el tiempo***. ¿Cómo lo estoy invirtiendo? ¿Quejándome, pensando en todo lo que pudo ser y no fue? ¿En lo que tienen los demás y a mí me falta?

Para desarrollar una mentalidad fuerte, donde las circunstancias no definan mi realidad sino, la manera cómo la asumo, ***debo invertir mi tiempo en actividades y pensamientos positivos.***

Tengo que tener presente que, ser positivo no significa que no "vengan" pensamientos negativos, la diferencia es que ***no permito que estos controlen mi vida.***



2.- Mantener el control y el poder de las situaciones

Debo mantener el control, y ***no permitir que las situaciones se apoderen de mí***, debo tener una cabeza fría, para decidir racionalmente y ***ver más allá del momento actual***, eso es clave para afrontar la vida.

La mayoría de las personas deciden al instante, toman decisiones "en caliente", y no miden las consecuencias. Simplemente quieren reflejar su sentir por medio de decisiones, lo cual puede funcionar (a veces) sin embargo, mayormente esto termina mal.

Para avanzar en la vida, antes de tomar una decisión, así sea por intuición, debo pensar en los posibles efectos y lo que quiero lograr con ella. Si bien esto no es fácil; al igual que cualquier otro hábito, ***mantener el control es cuestión de disciplina***. Así que debo practicar a diario hasta con las decisiones más sencillas y fáciles que tenga que tomar.



3.- Enfrentar el cambio como mecanismo de crecimiento

Lo único que es **seguro** en la vida es… ***El cambio.***

Todo cambia; las personas, las situaciones que vivo, el presente, mi pareja, mi situación económica, mi aspecto físico, en fin***… ¡Todo!*** Negarse al cambio es negarse al proceso natural de la vida.

No debo resistirme a lo inevitable, más bien, ***debo prepararme mentalmente para asumirlo y sacarle el máximo provecho***. ***El cambio es una oportunidad para experimentar nuevos momentos en los cuales me debo medir y evaluar.***

El problema, que sucede con el cambio, es que las personas lo asumen como algo negativo, que viene a alterar su cómoda zona de confort. A nadie le gusta cambiar algo con lo que se siente familiarizado.

Como seres humanos siempre buscamos patrones y rutinas, y una vez que sentimos que esto cambia, optamos por ponernos a la defensiva y rechazar este nuevo escenario.

Una vez que identificamos que, es normal (y seguro), solemos adoptarlo.

Así que, ante el próximo cambio en mí vida, debo tener la disciplina mental para no evitarlo, sino, arriesgarme y sacarle el máximo provecho.



4.- Dejar de gastar energía buscando razones para no ser feliz

Pareciera que nos gusta estar tristes. Tenemos miles de razones para tener una sonrisa en nuestra cara, para agradecer, y aun así buscamos motivos para quejarnos, sentirnos insatisfechos y a veces incluso envidiar la vida de los demás.
En lo que respecta a la felicidad en la vida, tengo dos posibilidades:
1. Comenzar a agradecer los momentos, detalles y situaciones más sencillas que tengo y que me brindan felicidad, paz interior y tranquilidad o,
2. Buscar motivos para no estarlo, encontrar razones que profundicen el vacío interior que siento y que solo puede ser llenado con grandes momentos de felicidad…

Es por eso que hay tantas personas buscando esa "felicidad" en experiencias costosas, en objetos de lujo o imaginando escenarios perfectos que nunca van a ocurrir, lo que trae como consecuencia: personas tristes.

Mientras que hay solo unos pocos con la suficiente disciplina mental para agradecer desde el café que toman en las mañanas, hasta la oportunidad de poder compartir con sus seres más queridos.



5.- Que las palabras no busquen complacer a los demás

Estamos llenos de personas sin criterio. Seres humanos que no tienen el carácter para decir lo que sienten y piensan, carentes de franqueza y llenos de miedo para mantenerse firmes con sus posturas.

Para ellos todo es bueno, todo es aceptable, no hay críticas, opiniones y mucho menos algo para mejorar. Su personalidad es tan endeble que hoy las ves con cierta postura, y al día siguiente, tienen giros de 180 grados simplemente para encajar y no sentirse incómodos.

Es imposible complacer a todo el mundo, existen millones de opiniones y criterios distintos en este mundo, así que, ***para evitar desgastarme y ser firme en mis principios, debo dejar de querer complacer a todos***, practicar estas 6 actividades me ayudara:

1. ***Aprender a decir "No".***
2. ***Pedir lo que quiero*.**

3. *Hacer algo por mí mismo.*
4. *Examinar mis temores.*
5. *Evaluar mis límites.*
6. *Dejar de basar mi autoestima en lo que hago por los demás.*



6.- Empezar a correr riesgos con base en las posibles ganancias

La mayoría de las personas al intentar hacer algo piensan: voy a intentarlo, pero lo más seguro es que no lo logre, con esa mentalidad ya llevan un 90% de probabilidades de fracasar. ***La realidad que vivimos nace en nuestros pensamientos***, si comienzo con esta mentalidad, lo más seguro es que eso es lo que terminare viviendo.

Si pienso que este mes será difícil, que volver a la escuela el lunes será complicado, que lo que hago es aburrido… sin duda así será.

Inconscientemente busco razones para justificar mis pensamientos. Así que, debo elegir muy bien qué pasa por mí cabeza.

Con respecto a los riesgos, sucede lo mismo que con los pensamientos positivos, el hecho de pensar que podemos lograrlo, no significa que no consideremos el escenario negativo, pero sí, ***en cuál de los dos nos enfocaremos.***

Tener una visión positiva, o de ganancia frente a los riesgos, es comprender que, si bien algunos riesgos pueden no resultar, estos terminan dejándome una experiencia invaluable y un conocimiento esencial para un próximo intento.



7.- Aprender de los errores sin cometerlos varias veces

Los errores son una fuente invaluable de conocimiento y experiencia.

Pueden verse difíciles en un comienzo, pero si tenemos la perspectiva y resiliencia para preguntarnos ***¿Qué me está queriendo enseñar la vida***? y encima tenemos una visión de largo plazo para asumirlos e incorporarlos a nuestra vida, podremos sacar el máximo provecho de ellos.

Ahora bien, no podemos enamorarnos de los errores y fracasos. Es común escuchar a los gurús del éxito decir que, debemos equivocarnos las veces que sea necesario, y muchas personas utilizan esta filosofía para cometer el mismo error infinitas veces. Pero… la verdad es que: ***"No se avanza cometiendo el mismo error una y otra vez."***

Debo tener la disciplina mental para cuestionarme, si estoy haciendo exactamente lo mismo que me llevó, en el pasado, a cometer un error. Si es así, debo corregir el curso, de lo contrario seré como la gran mayoría, que espera resultados distintos haciendo siempre lo mismo.

El fracaso no es un motivo para dejar de intentar nuevas cosas.

Tengo dos alternativas al momento de fracasar: 1. Arrepentirme, cuestionarme por qué soy tan malo en eso y evitar volver a intentarlo o, 2. Tener la disciplina mental para cuestionarme y preguntarme ¿en qué fallé?, corregirlo e identificar nuevas oportunidades que pueda aprovechar a partir de ese error.

Cuando nos equivocamos, encontramos nuevas maneras de hacer las cosas y nuevos resultados.



8.- Disfrutar de momentos de soledad para crecer interiormente

¿Disfruto de mí soledad?

No es un secreto que la mayoría de las personas le tiene miedo (y hasta pánico) a la soledad. Incluso, algunos prefieren estar "mal acompañados" que no tener a nadie en absoluto.

La soledad es un espacio que puedo aprovechar para crecer interiormente.

El ruido, las apariencias y expectativas de los demás suelen callar esa voz interior (intuición), que dice qué es correcto y que no.

Los momentos de reflexión, en silencio, donde me cuestiono hacia dónde voy, que estoy haciendo con mi vida, son sumamente importantes alcanzar cierto nivel de éxito.

Es necesario que me encuentre conmigo mismo, que identifique mis debilidades, fortalezas, miedos y pasiones, que me conozca y me ofrezca bienestar, de lo contrario nunca tendré valor, y seré alguien endeble que se adaptara a las necesidades de los demás.



9.- Entender que el éxito no se merece

El problema que tenemos la mayoría, es que nos juzgamos por lo que pensamos y no por lo que hacemos. Nos creemos diferentes, soñamos mundos ideales y hablamos de todo lo que vamos a hacer cuando las condiciones perfectas se nos den.

Llevamos años en esas, hablando y sintiendo la satisfacción de contar al mundo nuestros objetivos. El problema es que esta satisfacción nos impide actuar, sentimos que, hablando ya estamos actuando, y nos quedamos viviendo en un mundo de merecimiento, donde todo debe llegarnos.

Una señal de disciplina mental es comprometerme a mostrar mis objetivos por medio de acciones y no palabras.

No debo decir lo que pienso, debe dejar que mis actos hablen por mí.

Es importante es tener clara la definición de: **ÉXITO.**

No debo permitir que me vendan otras definiciones que no van con mi proyecto de vida. Mi éxito es hacer realidad mi propósito, no el que los demás esperan.

Importante: ***Para lograr el éxito debo medir, evaluar, corregir y aplicar***

Medir y evaluar mis propósitos, pasiones y sueños significa que: no pueden quedarse en un mundo romántico donde todo funciona a la perfección.

Tener disciplina mental es ser exigente conmigo mismo.

Las personas que viven quejándose de su situación actual, son permisivas con sus justificaciones.

Si hoy, no estoy en el lugar que imagine ayer, debo preguntarme ¿Qué estoy haciendo mal? ¿Qué debo mejorar o cambiar?

Es bueno escribir las respuestas, ***es mejor tener una lista de cosas finitas que están mal, que un sentimiento generalizado de no estar haciendo nada bien.***



10.- Tener una visión de largo plazo

Por último, debo tener una visión de largo plazo, algo realista, debo visualizar mi proyecto de vida a 5 años, 10 años, 20 o incluso más.

Si soy disciplinado frente a esta visión, podré ver las circunstancias y situaciones temporales como eventos que tienen solución y que contribuyen con mi meta, y no como momentos que definen mi vida.

Es decir, dejaré de ahogarme en cada vaso con agua que me presenta la vida.

No obstante, esto no significa que no deba planear en el corto y mediano plazo.

Un proyecto de vida que no tiene metas y actividades concretas para realizar inmediatamente es factible que agote la motivación.

Debo definir metas en el corto plazo que me motiven a seguir trabajando por mi proyecto de vida, pero también debo desarrollar la disciplina mental que me mantenga fuerte cuando quiera renunciar.

En el camino hacia la grandeza vamos a encontrar razones para renunciar, pero debemos ignorarlas y seguir mirando hacia el futuro.